



ثالث حركة للأرداف: تسوري غوشي







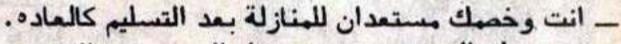
- _ استعد انت وخصمك نبيل للمنازلة بعد التسليم.
- _ نبيل يبعد ساقيه الواحدة عن الأخرى ليؤمّن توازنه.
- ادخل ساقك اليسرى بين ساقيه قريبا من قدمه اليسرى واجذب خصمك نبيل حتى تجعل ثقله على اطراف قدميه.
- در على ساقك اليسرى وفي نفس الوقت مرر ساقك اليمنى بينه وبين خصمك وأرتكز على قدميك.
- في نفس الوقت ايضا اترك كتف اليسرى وامسك بحزامه من خلف ظهره.
- _ اثن ركبتيك قليلا واحمل جسم خصمك على ردفك الايمن.
- افرد ركبتيك مرة واحدة رافعا جسم نبيل عن الارض ودر الى اليسار بقوة جاذبا خصك معك بيدك اليسرى واطرحه ارضا.

كرر هذا التمرين اكثر من عشرين مرة حتى تتقنه كالعادة.



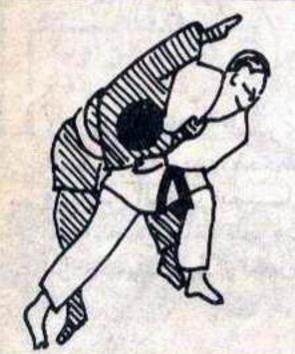
رابع حركة للأرداف: كوشي غوروما





- ضع قدمك اليسرى قرب قدم نبيل اليسرى من الخارج.

- اجذب نبيل نحوك جاعلا ثقله على اطراف قدميه.



- در على ساقك اليسرى وبسرعة مرر قدمك اليمنى بينك وبين خصمك وضعها قرب قدمه اليمنى حاجزا بذلك ساقيه وراءها.



_ اكمل دورتك الى اليسار مرتكزا على قدمك اليسرى فتطرح خصمك ارضاكما في الصورة. كرر التمرين اكثر من عشرين مرة لتصل للسرعة والاتقان اللازمين .



خامس حركة للأرداف: هراي غوشي



- انت وخصك مستعدان للمنازلة بعد السلام التقليدي. - اجذب خصمك من كمه الايمن جاعلا ثقله على قدمه اليمني وتقدم بقدمك اليسرى بين ساقيه على قدر الامكان.



- در على قدمك اليسرى مرتكزا عليها ومرر ساقك اليمنى بينك وبين خصمك.
- احجز جسم خصمك بردفك وساقك اليمنى المدودة في الهدواء.



- در على ساقك اليسرى الى اليسار واضرب بساقك اليمنى ساق نبيل اليمنى ايضا وارضعها عن الارض فيقع خصمك على الارض بسهولة.

كرر التمرين أكثر من ٢٠ مرة حتى يتم في سهولة ودون أن تشعر بمقاومة خصمك.



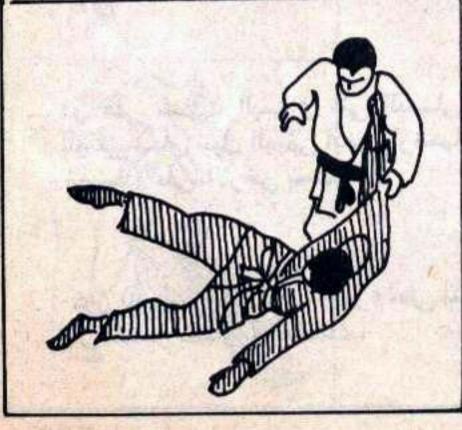
سادس حركة للأرداف: هان غوشي



- انت وخصمك مستعدان للمنازلة بعد سلام الجودو.
 احذب خصمك من كمه الاسن حتى يقع ثقله على قدمه
- اجذب خصمك من كمه الايمن حتى يقع ثقله على قدمه اليمنى.
- تقدم بقدمك اليسرى قدر المستطاع بين ساقيه -ع المحافظة على توازنك.



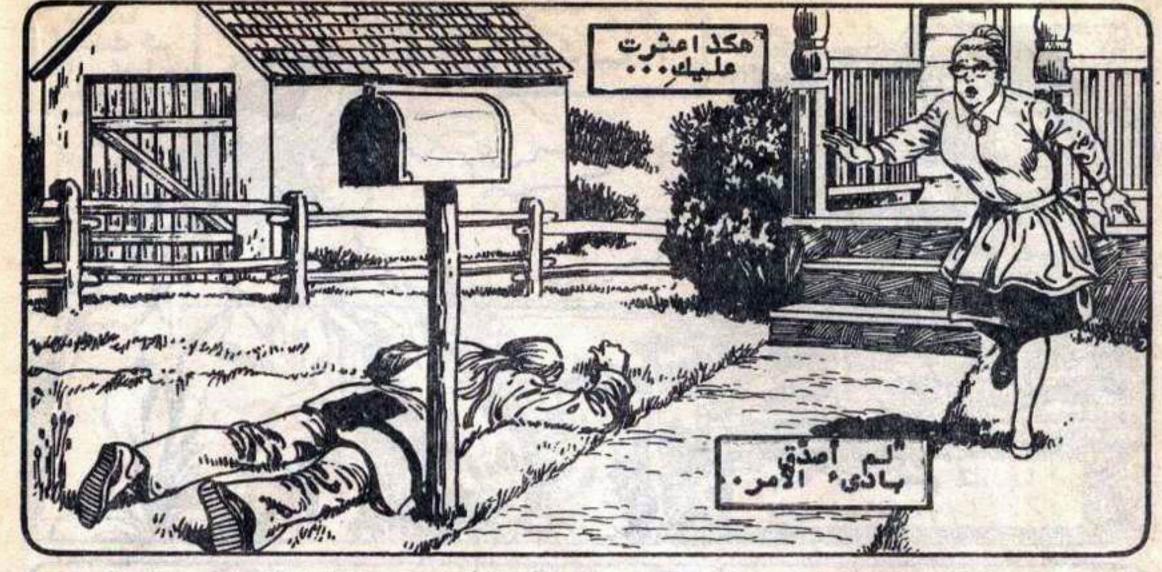
- در على ساقك اليسرى ومرر في الوقت نفسه ساقك اليمنى مثنية ثـم ارتكز بركبتك ومفصل القدم علـى مخذى خصمك كما في الصورة.
 - يكون ردفك الايمن ملاصقا لبطن خصمك نبيل.
- ارفع خصك بيمينك ودر به ألى اليسار مساعدا بدفعة من ساقك اليمنى.



- حافظ دائما على توازنك في كل حركة تدور فيها على ساقك .

كرر التمرين ٢٠ مرة للاتقان والسرعة.













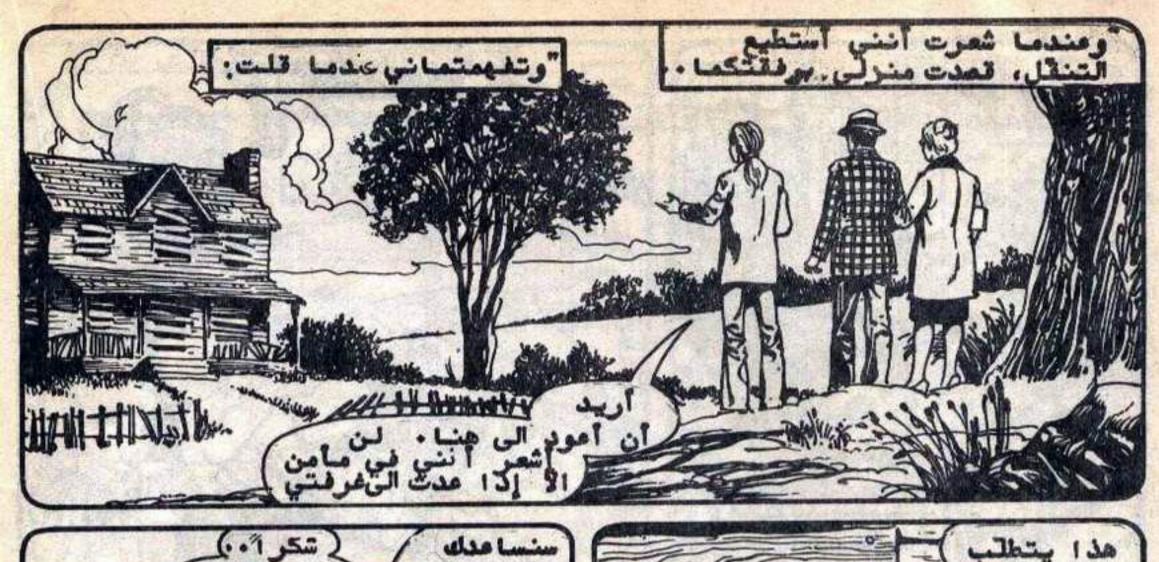










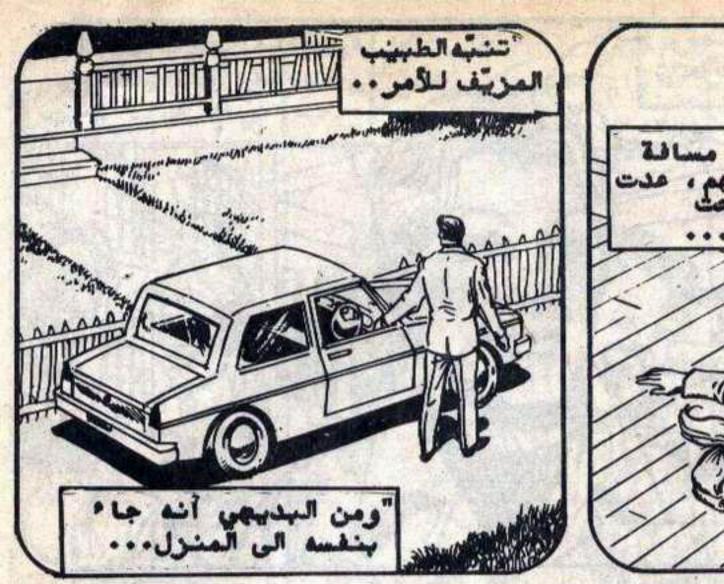


























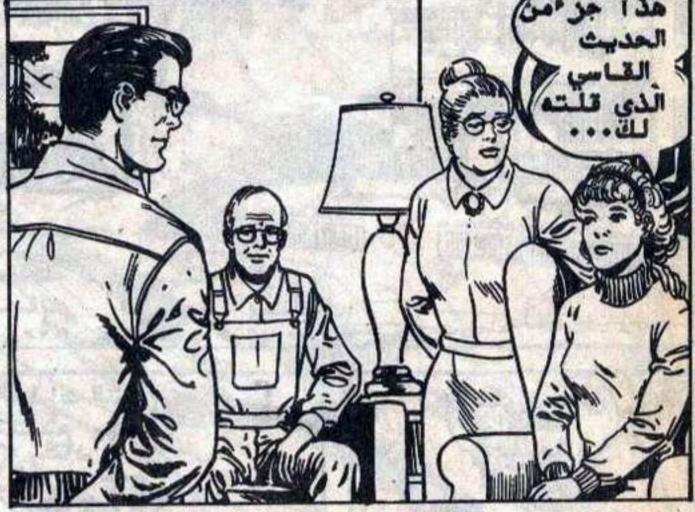






























رة الرجوال الذي الوقون ع الاصرف الدولات المراس الم











الهاتف صعماً سافرًا ...































